

TREI

Cinematerapia
prin desene animate

VIRGINIE LEMAIRE DE BRESSY

Traducere din limba franceză de
Olga Ceaușu

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
PARTEA ÎNTÂI: A FOST ODATĂ CA NICIODATĂ... CINEMATERAPIA	19
I. Cinematerapia	21
1. În ce moduri filmul ne poate influența viața?	24
2. Filmele și basmele, două instrumente complementare	33
II. Desenele animate: basmele noastre moderne	36
1. Când au apărut desenele animate	36
2. Moștenirea basmelor	37
3. Particularitățile basmului animat	53
III. Cele trei elemente de bază ale unei cinematerapii eficiente în familie	61
1. Să împărtășim	62
2. Să discutăm	63
3. Să experimentăm	64
IV. Cum pregătim și ne bucurăm de timpul petrecut împreună	66
1. Să vizionăm un film în familie	66
2. Să stimulăm atenția conștientă	71
3. Să alegem filmul potrivit	74

4. Să înțelegem mai bine anumite reacții relevante	93
V. Să încurajăm dialogul	101
1. Cum deschidem discuția	101
2. Cum facilităm identificarea și proiecția	103
3. Cum găsim cuvintele potrivite	110
4. O ascultare atentă și activă	113
5. Să le oferim o acompaniere neutră?	114
6. Să lăsăm timp de gândire	115
7. Cum gestionăm imaginile șocante	117
8. Dialogul nu este de ajuns	119
VI. Cum să experimentăm cu basmele animate și cum să profităm de aportul lor	120
1. Jocul, un mod de a comunica și de a acționa altfel	120
2. Jocul pentru stimularea imaginației	127
3. Câteva exemple de jocuri pentru a stimula imaginația copiilor, pentru a-i ajuta să se exprime și să acționeze	129
4. De la joc la stabilirea unui obiectiv	137
VII. Recapitularea elementelor importante abordate în Partea întâi	142
 PARTEA A DOUA: ÎNCEPE AVENTURA...	 145
I. Ce instrumente să folosim	147
1. Pentru a împărtăși	147
2. Pentru a dialoga	148
3. Pentru a experimenta	149
II. Temele recurente	150
1. Dârzenia (determinarea)	150
2. Acceptarea schimbării	151

3. Capacitatea de adaptare	153
4. Optimismul	155
5. Încrederea în sine	156
6. Valorizarea „binelui“	159
7. Familia	161
8. A face față temerilor	165
III. <i>Tarzan</i>	168
1. Adopția, a-ți găsi locul potrivit	169
2. Trecerea la vârsta adultă, ce înseamnă să devii „om“	176
3. Acceptarea diferențelor	185
4. Joc: „a-ți găsi vocea“	188
IV. <i>Mașini</i>	192
1. Ieșirea din izolare	194
2. Să știi să faci lucrurile în ritmul potrivit: o fericire simplă	197
3. Spiritul sportiv	201
4. Joc: „Mașini — patru tururi“	206
V. <i>Cum să îți dresezi dragonul</i>	209
1. Acceptarea diferențelor	210
2. Cum legăm o prietenie	225
3. Handicapul	233
4. Joc: „Desenează-mi un dragon“	236
VI. <i>Regatul de gheață</i>	239
1. Gestionarea emoțiilor	240
2. Libertatea	245
3. Diferențele dintre frați	247
4. Să înveți să ai încredere	249
5. Joc: „Găsește-ți spațiul de libertate“	252

VII. <i>Lilo și Stitch</i>	255
1. Familia refăcută	256
2. Conflictul, prietenul nostru	260
3. Depășirea determinismului	264
4. Cum să gestionăm respingerea	266
5. Joc: Colorăm emoții	269
VIII. <i>Frumoasa și Bestia</i>	272
1. A vedea dincolo de aparențe	273
2. Dreptul la a doua șansă	277
3. Sentimentul de singurătate: nu suntem niciodată cu adevărat singuri	280
4. Forța visurilor	282
5. Joc: „Construiește-ți visurile“	284
IX. <i>Regele Leu</i>	287
1. Ciclul vieții	288
2. Doliul după pierderea unui apropiat	290
3. Filosofia <i>hakuna matata</i>	298
4. Acceptarea greșelilor	301
5. Joc: „Creează-ți o oază interioară: fiecare cu <i>hakuna matata</i> sa“	304
X. <i>Întors pe dos</i>	307
1. Un alt mod de a înțelege emoțiile	308
2. Dreptul de a ne schimba	315
3. Teama de schimbare a domiciliului	320
4. Joc: „MimEmo“	322
Câteva filme de animație suplimentare	324
Concluzie	337
Indice de teme	339
Temele din carte	339
Acceptarea schimbării	339

Adolescența	340
Adopția	340
Capacitatea de adaptare	341
Creșterea (maturizarea)	341
Dârzenia (determinarea)	342
Diferența	342
Familia recompusă	343
Frații (și surorile)	343
Frica (temerile)	344
Furia	345
Gelozia (invidia)	345
Greșeala e importantă (depășirea perfecționismului)	346
Handicapul	346
Hărțuirea	347
Iertarea și răzbunarea	347
Imaginația	348
Iubirea (dragostea)	349
Încrederea în sine	349
Întrajutorarea	349
Libertatea	350
Limitele: importanța regulilor, dacă vrem să creștem	351
Moartea	351
Optimismul	352
Prietenia	352
Răbdarea	353
Răutatea și nuanțele ei	353
Respectul de sine și față de ceilalți	354
Rolul părinților și al familiei	355

Valorizarea binelui	356
Visurile, obiectivele și limitele ambiției	357
Alte câteva teme	357
Cinstea (onestitatea)	357
Dependențele și consecințele lor	357
Despărțirea părinților	358
Echilibrul între muncă și familie	359
Ecologia și protejarea naturii	359
Forța: diferite moduri de a fi puternic	360
A împărți	360
Muzica	361
Sexualitatea	361
Timiditatea	362
Indice (basme animate)	363
Anexe	369
Anexa 1	369
Anexa 2	371
Anexa 3	373
Anexa 4	375
Anexa 5	377
Bibliografie	379

Introducere

Vreau să încep această carte oferindu-vă un cadou: vă voi dezvălui acum, nici mai mult, nici mai puțin, decât unul dintre secretele fericirii! Nu e vorba despre cine știe ce secret păstrat cu strășnicie, căci soluția pe care vreau să v-o ofer o dețineți deja. Unii știu deja acest lucru, dar este întotdeauna o bucurie să ne reamintim de el. Așadar, iată ce vreau să vă spun: pentru a fi fericit, este esențial să ai una sau mai multe misiuni de viață.

Când spun „misiune de viață“, mă gândesc la un proiect, un obiectiv sau o acțiune continuă care dă un sens existenței, care ne permite să ne simțim împliniți și care ne dă sentimentul că avem un rol de îndeplinit. Această misiune trebuie să pornească din lăuntrul nostru, poate fi inspirată de ceilalți, dar nu ne poate fi impusă, în niciun caz. Ea este unică, prin faptul că diferă de la o persoană la alta. Nu este nici grandioasă, dar nici derizorie, este pur și simplu pe măsura celui care o alege. Cel care o împlinește sau care încearcă s-o împlinească zi de zi se poate simți împlinit și fericit, dar asta nu înseamnă că-și neglijează valorile. Atunci când te implici în îndeplinirea misiunii tale, viața ta capătă un sens și-ți oferă o rațiune de a merge înainte și de a cunoaște fericirea.

Eu mi-am propus o misiune esențială, cel puțin din punctul meu de vedere: aceea de a le transmite celorlalți ceea ce știu. În calitate de mamă, profesoară, psihologă, coach și autoare, îmi place să-i ajut pe ceilalți să-și găsească, să-și exploreze și să-și

împlinescă misiunile. În calitate de psihologă, întâlnesc persoane care și-au identificat în mai mică sau mai mare măsură misiunea de viață, dar toate sunt conștiente că, pentru îndeplinirea acestei misiuni, se vor confrunta cu dificultăți, dar vor avea parte și de bucurii. Acest parcurs spre împlinirea misiunii, care poate fi la fel de fascinant precum misiunea în sine, face din fiecare individ care se aventurează să-l străbată eroul propriei vieți.

Prin intermediul persoanelor care mi-au cerut ajutorul, am constatat că „eroii de zi cu zi“ se inspiră deseori din modele preluate din copilărie sau din viața lor actuală. Pe bună dreptate, căci ce ne poate stimula mai mult, când căutăm o motivație, decât exemplul altor eroi? Televiziunea și cinematografia fac parte din viața noastră, prin urmare și ele reprezintă deseori o sursă de inspirație pentru oamenii care îmi cer sfaturi. Se pare că personajele filmelor sau ale desenelor animate au o influență care o depășește pe cea a eroilor din viața lor cotidiană. Aceste personaje sunt capabile să-i însuflețească pe oameni și să le dea un imbold de a merge înainte spre împlinirea misiunii lor.

La început intuitiv, apoi conștient, m-am decis să folosesc referințele cinematografice menționate de persoanele care veneau la consultații. Am încercat împreună să înțelegem importanța acestor surse de inspirație și în ce mod putem să ne însușim în cât mai mare măsură acest potențial de energie. Această abordare a devenit un adevărat instrument de coaching, extrem de eficace, de altfel. Iată un exemplu: am văzut un sportiv sporindu-și forța și energia, deși era epuizat, folosindu-se de imaginea lui Son Goku (un personaj din serialul manga *Dragon Ball*). Am cunoscut persoane capabile să renunțe la izolarea lor emoțională, după ce au văzut filmul *Regatul de gheață (Frozen)*. Am cunoscut o persoană care era într-o situație foarte dificilă, dar a reușit să-și revină urmând exemplul boxerului din seria *Rocky Balboa* și un student care a reușit să se concentreze la examene, imaginându-și

că are, precum Pinocchio, o conștiință capabilă să-i vorbească și să-l ajute să-și găsească drumul în viață...

Cum se explică puterea acestor eroi care ne ajută să mergem mai departe? Cum am putea profita mai mult de aceste instrumente cinematografice și televizate? Pe parcursul cercetărilor pe care le-am făcut pentru a răspunde la aceste întrebări, am descoperit că nu sunt prima care s-a gândit la aceste lucruri. Arta de a folosi cinematografia în terapie se numește simplu **cinematerapie** sau terapie prin film. Studiind și pregătindu-mă pentru acest tip nou de terapie, am descoperit că are un potențial mult mai mare decât mă așteptam. Ea oferă un domeniu vast de cercetare și aplicații numeroase, iar avantajele sunt pe măsură.

Fiecare film, fiecare erou, fiecare poveste, în general, abordează teme care pot fi percepute de spectator ca un model demn de urmat. În funcție de modul în care spectatorul se identifică cu anumite personaje, un anumit subiect îl va impresiona în mod deosebit sau îl va face pur și simplu să râdă. Important este să găsim pârghiile potrivite pentru fiecare persoană. De aceea în cinematerapie este important să percepem indiciile care ne ajută să găsim o motivație intrinsecă, cea care induce energia potrivită atunci când e nevoie. Iar referințele vizuale care o activează sunt diferite pentru fiecare. Când încercăm să ajutăm pe cineva (în calitate de profesionist, părinte sau când facem asta pentru noi înșine), este important să fim deschiși față de potențialele pârghii de motivare și de conștientizare care pot fi desprinse din fiecare film.

Sursele de inspirație cinematografică reprezintă un domeniu atât de vast, încât este imposibil să poată fi abordate într-o singură carte. În cea de față, am încercat să mă concentrez asupra uneia dintre cele mai importante rezerve de imagini la care omul poate avea acces pe ecran: desenele animate. Aceste filme impresionează încă de foarte devreme percepțiile umane și stau

la baza primelor surse de motivație cinematografice. Copilăria este, într-adevăr, o perioadă în care totul pare posibil, în care imaginația este în largul ei, iar limitele sunt doar noi frontiere de explorat. În acest context, se creează mult mai lesne niște repere puternice și pozitive, niște baze pe care individul se sprijină ca să evolueze și să se dezvolte. Deseori în această perioadă încep să prindă formă planurile pentru viață. În plus, generațiile actuale de părinți au crescut cu aceste filme de animație, iar copilul lor interior poate continua să fie impresionat de ceea ce văd atunci când își însoțesc copiii, în special la cinema, unde cei mici nu se pot duce singuri. Filmele pentru copii, filmele pentru toate vârstele, pot impresiona, așadar, mult mai multă lume și mult mai profund decât orice alt tip de film.

Filmele pentru copii, prin excelență, sunt filmele de animație. Deși sunt de dată relativ recentă față de poveștile tradiționale, desenele animate au același rol ca acestea: acela de a-i ajuta pe copii să se construiască și să se dezvolte pentru a deveni o persoană împlinită, care-și poate îndeplini planurile de viață. Primele lungmetraje de animație — *Aventurile prințului Ahmed* (un film german din 1926 inspirat de *O mie și una de nopți*) și *Albă-ca-Zăpada și cei șapte pitici* (Disney, 1937) — sunt inspirate din povești clasice. Desenele animate înlesnesc diferențierea realului de ficțiune și le permit astfel copiilor să exploreze universuri complexe fără să se teamă că se pot pierde în ele.

În această carte, am decis să vorbesc despre „basmelor animate“ în formatul lor de lungmetraj. Lungmetrajele, care durează circa 90 de minute, le permit spectatorilor să asiste la o poveste completă și bine definită (cu început și sfârșit), în care eroii și faptele lor de vitejie sunt prezentate pe larg, nu fragmentar, cum se întâmplă în desenele animate în format scurt. În plus, durata filmului impune o anumită capacitate de concentrare pe care un copil nu o poate avea înainte de 3 ani, ceea ce reprezintă în

sine o preselecție pentru a se evita o expunere precoce și inutilă la ecrane.

Dat fiind că basmele animate reprezintă o prioritate pentru mine în această carte despre cinematerapie, ar mai fi de răspuns și altor câtorva întrebări: Cum putem folosi acest potențial moti-vant încă de la cele mai mici vârste (3 ani), pentru a încuraja cu blândețe și în joacă dezvoltarea copiilor noștri? Cum îl putem transforma pe spectatorul pasiv în spectator activ, capabil să acționeze pentru a-și croi drumul în viață? Cum să înțelegem mai bine reacțiile copiilor noștri când urmăresc niște basme animate? Cum să alegem desenele animate adaptate vârstei și particularităților lor? Cum să folosim amintirile, emoțiile și eroii copilăriei pentru a le încuraja dezvoltarea?

Pentru a răspunde la aceste întrebări, în prima parte a cărții voi vorbi despre contribuțiile pozitive ale cinematerapiei în general și în special ale cinematerapiei prin basme animate. Voi compara basmele tradiționale cu cele animate și mă voi referi apoi la importanța împărtășirii impresiilor în familie și a dialogului, dar și la modul în care pot fi aplicate unele învățăminte, în măsura în care este posibil, pentru a profita de beneficiile unei povești vizionate pe ecran. În Partea a doua a cărții, mă voi referi la mesajele pe care le pot transmite filmele de desene ani-mate. Vom vedea, astfel, că, în funcție de particularitățile fiecă-ruia, putem dezvolta optimismul, putem încuraja dorința de a face bine, ne este mai ușor să acceptăm încercările vieții, putem fi mai hotărâți și multe altele. Aceste teme recurente pe care le regăsim adesea în basmele animate vor fi ilustrate cu exemple. Și, în fine, voi încerca să descriez în detaliu mai multe basme animate deosebit de interesante. Mi-a fost greu să le aleg, dar această primă selecție vă va oferi o imagine despre potențialul impresionant pe care îl au aceste filme în încurajarea dezvoltării copiilor noștri. Vom analiza fiecare film, îi vom descifra temele

principale sau mesajele-cheie pe care spectatorul poate alege să și le însușească sau să le împărtășească. Aceste interpretări posibile le vor permite terapeuților să atingă punctele esențiale atunci când lucrează cu un copil sau îi vor ajuta pe părinți să răspundă atunci când copiii le pun întrebări, sau atunci când sunt fascinați de o anumită poveste animată. Întrebările și jocurile asociate vor contribui la inițierea dialogului și la punerea în practică a învățăturilor filmului.

Vă invit să considerați această carte de introducere în cinematerapie drept o cutie cu instrumente pentru dezvoltare personală, cu un mare potențial. Voi, cititorii, sunteți cei care trebuie să scotociți după elementele care vă interesează și care vă pot fi utile pentru a vă dezvolta și pentru a-i ajuta pe alții să se dezvolte. Instrumentele teoretice vă stau la dispoziție pentru a clarifica și a răspunde la posibilele întrebări, dar voi sunteți cei care trebuie să experimentați direct instrumentele practice, în felul vostru și în ordinea care vă convine. Esențial este să obțineți o cât mai mare satisfacție personală, pe care s-o puteți împărtăși în cât mai mare măsură, indiferent de felul în care alegeți să citiți cartea.

Această carte li se adresează **părinților** care încearcă să folosească cât mai mult posibil potențialul basmelor animate în relația cu **copiii** lor. Când spun „părinte“, mă gândesc la orice persoană a cărei misiune este să protejeze un copil și să-i fie alături pe parcursul dezvoltării. Ceilalți membri ai familiei, adulții care se ocupă de copil (bona), profesioniștii (terapeuții, psihologii, coach-ii) și profesorii pot fi așezați sub acest termen generic („părinte“) pe tot parcursul cărții. Tot astfel, când spun „copil“, mă refer la orice individ care crește și se dezvoltă. Studenții, pacienții, prietenii și în general toți adulții care-și amintesc că au fost cândva copii pot avea și ei de câștigat dacă citesc această carte.

Dialogul și împărtășirea experiențelor create pe baza basmelor animate pot fi un beneficiu pentru toată lumea. Părinții și copiii

găsesc în ele axe de comunicare interesante pentru a fi împărtășite și pentru a folosi în mod constructiv ecranele. Profesioniștii din domeniul consilierii și terapiei pot degaja idei concrete pentru a alege filme potrivite și pentru a exploata și mai mult potențialul acestora cu pacienții lor. Doi prieteni ar putea găsi în aceste filme piste noi, pentru a se înțelege mai bine. Iar spectatorii vor putea (re)găsi în ele energia din copilărie și sursele de inspirație care îi impresionează cel mai mult pentru a progresa în planurile lor. Fiecare este liber să-și însușească așa cum vrea cinematerapia, să se îmbogățească și să se dezvolte cu diferitele mesaje pe care le conțin basmele animate, altfel spus, să se distreze *dezvoltându-se și maturizându-se în familie!*

Partea întâi

A fost odată
ca niciodată . . .
cinematerapia

I.

Cinematerapia

Cine dintre noi nu are un film preferat? Filmele ne fac să râdem, să plângem, să reflectăm. Fac parte din viața noastră, fie că le vedem la cinema, la televizor sau pe internet.

Unele filme apar ca din senin în viața noastră, în momente sensibile, și ne pot influența. Și dacă ceea ce ni s-a părut un simplu moment de destindere a fost în realitate mult mai mult decât atât?

Asta își propune, de fapt, cinematerapia: să transforme o clipă de divertisment într-un furnizor de stare de bine. Această formă de terapie, creată în Statele Unite în anii 1990¹, poate fi utilizată în cadru psihoterapeutic și medical — pentru a facilita vindecarea unor pacienți —, precum și în viața cotidiană ca instrument de „autocoaching“. De acest al doilea aspect se ocupă cartea de față. Mai exact, autocoachingul bazat pe cinema înseamnă că spectatorul poate spera să se îmbogățească sufletește, să-și identifice problemele pentru a le putea rezolva mai bine, să-și clarifice o situație, să se conecteze la ceea ce simte și să creeze alternative de viață favorabile. Motorul acestui proces este dorința de a ne cunoaște mai bine și, în sens mai larg, dorința de a-i cunoaște mai bine pe cei din preajma noastră, pe Celălalt.

Pentru a funcționa, cinematerapia se bazează pe o legătură solidă între temele evocate în film și reflecția, mai mult sau mai

¹ SOLOMON (Gary), *The Motion Picture Prescription*, Aslan Publishing, 1995.

puțin conștientă, pe care aceste teme le-o provoacă spectatorului. Cuvintele, emoțiile, experiențele asociate cu viața acestuia îi vor permite să găsească pârgurile favorabile dezvoltării personale.

Fără a exclude plăcerea oferită de un film, cinematrapia ne poate ajuta să ne dezvoltăm. Dacă o folosim cum trebuie, cinematrapia ne ajută să depășim anumite momente dificile și contribuie la buna evoluție a persoanei, în special a copiilor și adolescenților, care se schimbă permanent. După cum spuneam în Introducere, cinematrapia este accesibilă tuturor, adulți, copii, adolescenți și familii, care pot profita de avantajele ei. În paragrafele următoare, vă voi explica în ce mod poate fi adaptată pentru a se potrivi diferitelor profiluri de spectatori.

GUM FUNCȚIONEAZĂ CINEMATRAPIA ÎN CAZUL ADULȚILOR

Adulții au capacitatea să conștientizeze și să exprime reacții și sentimente complexe, chiar și la mult timp după ce le-au trăit. Ei pot profita de cinematrapie pentru a vorbi despre problemele lor, gândurile sau emoțiile lor în timpul sau după proiecția filmului. Cinematrapia folosește filmul pentru a iniția și a alimenta dialogul (intern și interindividual) pe o bază concretă, care are, în plus, și un aspect ludic, în cazul celor pasionați de cinema.

GUM FUNCȚIONEAZĂ CINEMATRAPIA ÎN CAZUL COPIILOR

Copiii, în schimb, cel mai adesea, nu sunt capabili să vorbească despre ceea ce simt. Ei nu au acces la aceleași resurse cognitive, de vocabular și experiență și nici nu au aceeași capacitate de a face față unor evenimente neplăcute. Ei reacționează prin emoțiile lor înainte de a putea spune în cuvinte ceea ce simt. Tocmai de aceea, în cazul copiilor, terapiile bazate pe experimentare, pe evenimente trăite, acțiune și joc, precum cinematrapia,

se dovedesc mai eficace decât discuțiile prea lungi¹. Acțiunea concretă, vizionarea unui film, le permite copiilor să-și exteriorizeze simbolic conflictele interne prin intermediul reacțiilor lor. Aceste conflicte, scoase la iveală într-un loc unde se simt în siguranță, vor putea fi rezolvate mai ușor datorită dorinței copilului de a evolua și receptivității celor din preajma lui, care îi vin în ajutor.

Mai mult, cinematerapia îi poate ajuta pe tinerii spectatori să evolueze în dezvoltarea lor motorie, cognitivă, emoțională sau psihică. În timp ce crește și se dezvoltă, un copil trece prin mai multe stadii. Acestea diferă în funcție de teoriile și axele lor de studiu specifice (în anexe, veți găsi stadiile dezvoltării din perspectivele lui Jean Piaget și lui Sigmund Freud), dar, în toate cazurile, fiecare etapă gestionată de copil îi sporește controlul de sine, în timp ce fiecare etapă mai puțin bine gestionată (blocaj, regres, teamă ce nu poate fi depășită, învinovățire...) îl poate pune în dificultate². Aventurile eroilor de basm reflectă adesea simbolic etapele procesului de maturizare și pot deveni o sursă de inspirație ludică și reconfortantă, pentru a parcurge în mai bune condiții fiecare stadiu și pentru a depăși dificultățile întâlnite³.

CUM FUNCȚIONEAZĂ CINEMATERAPIA ÎN CAZUL ADOLESCENȚILOR

Și în cazul adolescenților, cinematerapia este interesantă, căci ea se integrează cu ușurință în viața lor. Să te duci să vezi un film cu prietenii este o activitate fără vârstă, un prilej să socializezi. Faptul că ajutorul pe care ne propunem să-l oferim adolescenților și preocupările lor sunt asemănătoare contribuie la crearea unei relații fructuoase. În plus, diversitatea genurilor cinematografice înlesnește accesul la emoții variate și în permanentă schimbare.

¹ AMES L., BAKER S. și ILG F., *Child Behavior: Specific Advice on Problems of Child Behavior*, Harper & Row, 1981.

² PIAGET (Jean), *Construirea realului la copil*, Ed. Didactică și Pedagogică, 1976.

³ BETTELHEIM (Bruno), *Psihanaliza basmelor*, Ed. Univers, 2017.

CUM FUNCȚIONEAZĂ CINEMATERAPIA ÎN CAZUL FAMILIILOR

În cazul familiilor, cinematrapia poate juca roluri diverse. Mai întâi, filmul este un catalizator de emoții care, trăite în familie, îi liniștesc pe membrii familiei în privința trăirilor lor și favorizează împărtășirea experiențelor. „Călătoriile“ inițiatice care au loc pe ecran le permit să participe la o aventură comună, iar împărtășirea acestor experiențe (chiar și fictive) îi pot apropia pe membrii unui grup și-i fac să se simtă „tovarăși de suferință“. În al doilea rând, cinematrapia poate favoriza comunicarea. Filmul creează o legătură. Fie că vizionăm un film la întâmplare, fie că îl alegem intenționat, pentru a transmite un mesaj, filmul ne oferă un teren comun tuturor, care ne poate ajuta să ilustrăm o trăire dificilă, ne ajută să înțelegem un mesaj prin intermediul imaginilor și provoacă o discuție constructivă pe teme pe care ne era greu să le abordăm până atunci. Ba mai mult, filmul poate fi o sursă de inspirație pentru a iniția jocuri și a ne fixa obiective inspirate, bazându-ne pe mesajele pe care le transmite. Și, în fine, cinematrapia în familie este, înainte de toate, un mod agreabil și constructiv de a ne petrece timpul împreună.

1. ÎN CE MODURI FILMUL NE POATE INFLUENȚA VIAȚA?

Sau mai exact, în ce mod abordarea unui film oarecare poate deschide perspective favorabile pentru spectator? Pentru a răspunde la această întrebare, avem nevoie de mai multe instrumente complementare care să ne permită să înțelegem rolul terapeutic al cinematografiei.

A. ÎNLESNEȘTE PROIECȚIA ȘI IDENTIFICAREA

Creatorii unui film construiesc un univers și niște personaje capabile să transmită mesajele alese de ei. Însă, din momentul în care filmul rulează în cinematografe, el le aparține exclusiv spectatorilor, care îl interpretează în funcție de experiențele și trăirile lor. Personajele care prind viață pe ecran nu sunt, așadar, neutre, ele întruchipează mesajele care li se induc. Iar legătura între spectatorul real și personajul imaginar se creează permanent în ambele sensuri, printr-un du-te-vino care îmbogățește în egală măsură spectatorul și filmul.

*„Cinematografia ajunge la realitate prin ficțiune”¹,
iar la ficțiune ajunge pornind de la realitate.*

Mergând pe linia imaginar → real, se produce ceea ce numim „identificare”: spectatorul poate folosi experiența trăită de un personaj din film într-o lume imaginară pentru a-și îmbunătăți viața și pe cea a celor din preajma lui (realitate). Prin intermediul simpatiei/empatiei față de un personaj, spectatorul reține ceea ce îi convine din evoluția acestuia și își creează un model, o referință care îl inspiră (de pildă: îi imită forța fizică și/sau morală) sau îl liniștește (de pildă: îl ajută să se simtă mai puțin singur). Acest mecanism structurant intervine încă din copilărie și contribuie la modelarea personalității.



Mergând pe linia real → imaginar, intervine ceea ce numim „proiecție”: spectatorul îi atribuie personajului propriile trăiri, îndoieli și percepții. Această proiecție îi poate da iluzia că

¹ GILLY (Patrice), *Le Cinéma, une douce thérapie*, Chronique sociale, 2015, p. 28.